

WEEKLY SCHEDULE (10/14~10/20)

日	10/14(月・祝)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)	10/20(日)
AM	10:00~10:30 ピラティス(MIO) FLOW♥3.5 ビジター可/¥1,500	10:30~11:00 ピラティス(MIO) POWER♥3.5 ビジター可/¥1,500	10:30~11:00 ミットクラス スタンダード (AI)♥4.5	フリー	10:30~11:15 スタンダード (KIM)♥4	10:00~10:30 ピラティス(MIO) CORE♥3.5 ビジター可/¥1,500	9:30~10:15 モーニングレッスン (TOMO先生)♥4 ※縄跳び持参
	10:45~11:15 ミットクラス アドバンス (KIM)♥4.5 キッズ可	11:15~11:45 ミットクラス スタンダード (KIM)♥4.5	11:15~11:45 トランポリン ×キック (KIM)♥4.5		11:30~12:00 ライトサーキット (KIM)♥4	10:45~11:15 ミットクラス アドバンス (KIM)♥4.5 キッズ可	
PM	13:00~13:30 バッグコンボ (MIO)♥4.5	13:30~14:15 ビギナー (KIM)♥4 体験◎	13:30~14:00 ミットクラス アドバンス (KIM)♥4.5		13:30~14:00 FIGHT DO (MIO)♥4.5 体験◎	15:45~16:00 JUMP ROPE (MIO)♥5 ※縄跳び持参	
	13:45~14:30 ビギナー (MIO)♥4 体験◎	14:30~15:00 ピラティス(MIO) 足首アプローチ♥2 ビジター可/¥1,500	14:15~15:00 アドバンス (MIO)♥4		14:15~14:45 ピラティス(MIO) 肩こり・腰痛アプローチ (MIO)♥2 ビジター可/¥1,500	16:00~17:00 MIX FIGHT ♥4 (キックサーキット) 体験◎	
		★体験、パーソナル、貸切りレッスンご予約可能です！	★体験、パーソナル、貸切りレッスンご予約可能です！		★体験、パーソナル、貸切りレッスンご予約可能です！		
NIGHT		18:45~19:00 ケツレ! (MIO)♥2.5	18:30~19:00 ピラティス(MIO) デトックス・下半身♥2 ビジター可/¥1,500			19:00~19:15 ちょこっとミット (MIO)♥3	11:00~17:30 (ラスト17:00予約) NON先生の筋膜リリース整体 初回の方 ¥2,500 2回目の方 ¥3,300
		19:00~20:00 MIX-FIGHT ♥4 (FIGHT DO) 体験◎	19:15~19:45 ミットクラス ビギナー (MIO)♥4.5	19:30~20:30 DEAD HIT KOREA (KIM)♥5			
		20:15~21:00 歪み改善ヨガ (NAOChan先生) ビジター可/¥1,500	20:00~20:30 対人クラス (KIM)♥5 ビジター可/¥1,500	21:00~21:45 ナイトレッスン (HODA先生)♥4 ※縄跳び持参			

